Banquete de Farfalle de la Huerta de Mary

Sirve: 4 Porciones

“A mí me inspiró mi hermana, quién puede correr tan rápido como el viento, y mis hermanos, que me enseñaron a jugar baloncesto. También me inspiraron mis entrenadores de Girls on The Run, quienes me enseñaron a ser lo mejor que yo puedo ser y mucho más", dice Mary. "Y por último, pero no por ello menos importante, me inspiraron mis padres. Mi mamá, porque ella me ha enseñado a ser saludable, y porque yo corro con mi papá en las carreras de 5 kilomentros, y él me anima durante toda la carrera. Yo como el Banquete de Farfalle siguiendo las pautas de MyPlate, así tendré huesos, cerebro y músculos fuertes. Yo sirvo esta pasta con Batidos de Col Rizada y Espinaca y Ensalada de Frutas”.

Ingredientes

Para el Banquete de Farfalle:
2 tazas fideos simples de farfalle o macarrones "penne" de vegetales
4 elotes
2 cucharadas aceite de oliva
1 taza tofu extra firme en cubos
1/2 taza judías verdes frescas picadas
1/2 taza repollitos de bruselas picados
1/2 taza espárragos picados

Para la Ensalada de Fruta:
2 naranjas, peladas
1 banana, en rodajas
1 taza uvas sin semilla verdes o rojas
1 taza bayas mixtas

Para el Batido de Col Rizada y Espinaca:
1 taza Col rizada fresca y espinaca
2 tazas jugo de naranja
1/2 taza yogur simple descremado
1 taza arándanos azul congelados
1 banana pelada madura

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**667**
Grasa total	**14 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	1 mg
Sodio	**63 mg**
Total de Carbohidrato	**120 g**
Fibra dietetica	13 g
Azucares totales	45 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**24 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	293 mg

Preparación

1. **En una olla para pasta,** ponga a hervir 2 tazas de agua sobre fuego alto. Vierta la pasta y cocine por unos 10 minutos, o hasta que esté al dente. Mientras tanto, llene otra olla con agua, agregue los elotes, y hierva sobre fuego alto. Escurra y déjelo de un lado.

2. **En una sartén grande,** caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada el tofu y cocine por unos 5 minutos, o hasta que suavice. Agregue la pasta ya escurrida y revuelva para combinar bien.

3. **Arregle la comida sobre los platos** en forma de mariposa, con el elote como su cuerpo. Arregle la ensalada de fruta en forma de maripositas, colocando una uva roja entre dos rodajas de naranja.

4. **En una licuadora,** combine todos los ingredientes del batido y procese hasta combinarlos bien.

Notas

2015 Healthy Lunchtime Challenge